

ママとあかちゃんのサポートシリーズ  
妈妈和宝宝的好帮手系列

にほん がいこくじん  
～日本でくらす外国人のみなさんへ～

为了生活在日本的外国朋友们



ちゅうごくごばん  
中国語版

(中文版)



たぶん かいりょう けんきゅうかい  
多文化医療サービス研究会

Researching And Supporting Multi-Cultural Healthcare Services (RASC) ラスク



にほん  
日本によくそいちゃいました！

この冊子は、日本で出産や育児をする外国人の皆さん  
に、ぜひご活用いただきたく作成させていただきました。

冊子の内容は、出産や育児に関する主なことが書か  
れています。日本における一般的な出産のお話や、特徴  
的な文化やシステムについてなども説明しています。

ご自分の国ではないところで生活することは、大変な  
ことでしょう。赤ちゃんの誕生はとってもとってもうれ  
しいことですが、異国での出産・育児は、心身ともに負担  
の大きいことでもあります。そのうえ、日本語で情報  
さがし、理解することは非常に大変なことでしょう。

もし、この冊子があなたの母語で書かれていたら、幸い  
です。もし、そうでなかったらぜひRASCまでご連絡くだ  
さい。今後、冊子を作成するときに、ご意見として参考に  
させていただきます。

この冊子が、少しでも皆さんの出産・育児に役立つ  
ことができれば、うれしく思います。

あなたは一人ではありません。日本に住む仲間として、

あなたとご家族を歓迎いたします。あなたの出産  
が素敵な体験となることを心よりお祈りしています。

2007年 RASC代表 藤原ゆかり

欢迎您来日本！

这本手册是为在日本生儿育女的外国朋友所编写的，  
希望它可以得到大家的有效利用。

这本手册的主要内容是有关分娩和育儿知识的介绍。  
同时对于日本一般的分娩习俗以及日本社会独特的生育  
文化和医疗・福利制度等也作了一些说明。

在异国他乡生活一定会有很多不安和不便之处吧。小  
宝宝的诞生本来是一件令人非常高兴的喜庆之事，但是在  
异国他乡生儿育女所要承受的身心负担也是很大的。此外  
要用日语查询有关的信息情报并且准确地理解其内容，这  
绝非简单之事吧。

如果这本手册是用您的母语编写而成，那实在是令人  
欣慰。如果不是，请您一定与RASC联系。您的意见将成  
为我们今后策划・编写相关读物时的参考资料。

这本手册如果能为大家在日本的生儿育女过程中提  
供一些帮助，我们将不胜荣幸。

您不是孤独的一个人。让我们作为您的朋友，以共同  
生活在日本的社会成员的名义欢迎您和您的家人。衷心祝  
愿您分娩顺利，母子平安。

2007年 RASC代表 藤原ゆかり



# もくじ



# 目 录

1. 産婦人科で聞かれること・・・1～6ページ
2. 病院に連絡をするとき・・・7～9ページ
3. 日本の出産について・・・10～13ページ
4. 日本の出産に関する文化・・・14～16ページ
5. 妊娠高血圧症候群とは？・・・17～19ページ
6. パースプラン・・・20～21ページ
7. お産後の生活・・・22～23ページ
8. 授乳について・・・24～26ページ
9. 赤ちゃんについて・・・27～29ページ
10. 予防接種について・・・30～31ページ
11. よく使う出産に関することば・・・32～36ページ

1. 妇产科的问诊事项 …… 1～ 6 页
2. 与医院联系时 …… 7～ 9 页
3. 在日本分娩 …… 10～ 13 页
4. 有关日本的生育习俗…… 14～ 16 页
5. 妊娠性高血压综合症…… 17～ 19 页
6. 分娩方式和产后的生活计划…… 20～ 21 页
7. 产后的生活…… 22～ 23 页
8. 关于哺乳…… 24～ 26 页
9. 新生儿须知…… 27～ 29 页
10. 有关预防接种…… 30～31 页
11. 有关分娩的常用语…… 32～36 页

この冊子をご使用になったご意見やご感想を教えてください。  
ください！今後の冊子作成の参考にさせていただきます。

連絡先は、E-mail: [info@rasc.jp](mailto:info@rasc.jp) 件名を「冊子について」としてご連絡をお願いいたします。



请把您使用这本手册的意见和感想告诉我们。

以便作为我们今后编写的参考。

联系电子邮箱：E-mail: [info@rasc.jp](mailto:info@rasc.jp) 请以

「关于手册」为题与我们联系。



本資料の著作権は「多文化医療サービス研究会（RASC）」が所有しております。ご利用は無料です。しかし本資料のご利用につき生じた諸問題に対してRASCは一切法的責任を負いかねます。以上の点をご了解の上ご利用ください。なお本資料をコピーしてご使用される場合は、必ず事前にご連絡ください。

本資料の著作権归「多文化医疗服务研究会（RASC）」所有。供大家免费使用。但是就使用本资料所产生的问题，RASC 概不负一切法律责任。请在确认上述内容后加以利用。此外，如果需要复印使用时，请务必提前与我们联系。



にほんご  
日本語のレベル（日语水平）

1) 話す（会話）

- (1) 話すことができる（能说得很好）
- (2) だいたい話すことができる（大体上能说）
- (3) 少しだけ話すことができる（会说一点儿）
- (4) まったく話せない（一点儿都不会说）

2) 聞く（听力）

- (1) 相手の話していることがわかる（能够听懂对方说的日语）
- (2) 相手の話していることがだいたいわかる（日语对话能听懂个大概）
- (3) 相手の話していることが少しだけわかる（只能听懂一点儿）
- (4) まったくわからない（一点也听不懂）

3) 書く（写作）

- (1) 書くことができる（能用日语写作）
- (2) だいたい書くことができる（能用日语写个大概）
- (3) 少しだけ書くことができる（用日语写作的水平很有限）
- (4) まったく書けない（一点儿也不会写）

あなたの家族や友人、お知り合いの方で、日本語を通訳できる人はいますか？

（在您的亲戚家人以及朋友、认识的人当中，有能帮您做日文翻译的人吗？）

あり(有)      なし(无)      かんけい(关系)

---

年齢の数え方は国によって多少の違いがあります。生まれた年月日を正しく教えてください。また国籍や日本語のレベルは診察を進めていく上で重要な情報です。

年齢的计算方法因国家而异，请准确地填写您的出生年月日。此外，国籍以及日语程度也将会成为今后医生做门诊检查时的重要情报。

・あなたの<sup>じょうたい</sup>状態<sup>しつもん</sup>について質問します。

(有关您身体状况的问诊项目)

1. どうしましたか? 当<sup>あ</sup>てはまるものすべてにチェックしてください。

(您怎么了, 哪儿不舒服? 请在符合您症状的所有的项目前面打上记号。)

<sup>げっけい</sup>月経<sup>はけ</sup>がとまった  <sup>はけ</sup>吐き気<sup>にんしん</sup>がある  <sup>にんしん</sup>妊娠<sup>にんしん</sup>かもしれない  
 月经没来  恶心想吐  好像是怀孕了

<sup>にんしん</sup>妊娠<sup>じぶん</sup>かもしれない: 自分で<sup>プラス</sup>チェックしたら + だった (いつ: )  
 好像是怀孕了: 自己用试纸测试的结果是阳性 (什么时候: )

<sup>げっけいふじゆん</sup>月経<sup>げっけい</sup>不順  <sup>げっけい</sup>月経<sup>しゅっけつ</sup>以外の<sup>しゅっけつ</sup>出血<sup>しゅっけつ</sup>がある  <sup>げっけい</sup>月経<sup>しゅっけつ</sup>痛  <sup>しゅっけつ</sup>おりもの  <sup>がいんぶ</sup>外陰部<sup>がいんぶ</sup>がかゆい  
 月经不规律  经期之外有出血现象  痛经  白带异常  外阴部瘙痒

<sup>かふくぶつう</sup>下腹部<sup>しきゅうきんしゅ</sup>痛  <sup>しきゅうきんしゅ</sup>子宮<sup>らんそう</sup>筋腫<sup>しゅ</sup>  <sup>らんそう</sup>卵巣<sup>しゅ</sup>の<sup>しゅ</sup>う腫  <sup>ふにんそうだん</sup>不妊<sup>ふにんそうだん</sup>相談  
 小腹疼痛  子宫肌瘤  卵巢囊肿  想咨询有关不孕的问题

<sup>けんしん</sup>がん<sup>けんしん</sup>検診  <sup>た</sup>その他 ( )  
 想做癌症检查  其它 ( )

どんな<sup>りゆう</sup>理由<sup>らいいん</sup>で来院<sup>しょうじょう</sup>して、どんな<sup>じぜん</sup>症<sup>し</sup>状<sup>しつもん</sup>がある<sup>しゅっけつ</sup>のかを<sup>ふくつう</sup>事前<sup>にんしん</sup>に知る<sup>にんしん</sup>ための<sup>にんしん</sup>質問<sup>にんしん</sup>です。出血<sup>しゅっけつ</sup>や腹痛<sup>ふくつう</sup>が妊娠<sup>にんしん</sup>のことも  
あれば、何か<sup>なに</sup>他の<sup>ほか</sup>病<sup>びょうき</sup>気<sup>ばあい</sup>の場合<sup>ばあい</sup>もある<sup>ばあい</sup>からです。

为什么来就诊、有什么症状等项目都是在就诊之前需要提前了解的问题。比如出血或是腹部疼痛的情况，有可能是怀孕，也有可能是患有其他疾病。

・あなたの<sup>げっけい</sup>月経<sup>せいり</sup>(<sup>せいり</sup>生理)について質問します。

(关于您的月经情况的问诊项目)

2. <sup>げっけい</sup>月経<sup>せいり</sup>(<sup>せいり</sup>生理)について<sup>こた</sup>お答<sup>こた</sup>え<sup>こた</sup>ください。(请回答您的月经情况)

1) <sup>はじ</sup>初<sup>げっけい</sup>めて<sup>なんさい</sup>の<sup>なんさい</sup>月経<sup>なんさい</sup>は何<sup>なんさい</sup>歳<sup>なんさい</sup>ごろですか? ( ) <sup>さい</sup>歳<sup>さい</sup>ごろ

初潮(第一次月经来潮)是在什么时候? 大约\_\_\_\_\_岁

2) 一番最後の月経はいつですか？ (最后一次月经是什么时候?)

( )年( )月( )日 から ( )日間  
从( )年( )月( )日开始, 共( )天

3) 月経周期について (有关月经周期的问题)

・ 順調ですか? いいえ はい  
是否有规律? 没有规律 有规律

( )日型

周期(每次间隔天数)是( )天

・ 持続期間 ( )日間  
持续天数 ( )天

・ 量: 多いようである 普通 少ないようである  
经血量: 比较多 一般 比较少

・ 月経痛が ない ある  
是否有痛经? 没有 有

月経痛があると答えた場合: 痛みが つよい まあまあ 弱い  
如果是回答有痛经: 疼痛程度 剧烈 一般 轻微

鎮痛剤を 内服する ときどき内服する がまんできる  
止痛药 需要服用 有时服用 可以忍耐

婦人科特有の質問で、隠れている病気を探するための基本情報として質問します。

妊娠している場合は、予定日の確認のためでもあります。

这些是妇产科特有的问诊内容, 医生掌握这些基本情报也是为了便于诊断是否还患有

其他不易被发现的疾病。如果是怀孕了, 也可以此推算出预产期。

- あなたの<sup>にんしん</sup>妊娠について<sup>しつもん</sup>質問します。

(关于妊娠的问诊项目)

3. <sup>にんしん</sup>妊娠について<sup>こた</sup>お答えください。(请回答您的妊娠经历)

- 1) <sup>いま</sup>今までに<sup>にんしん</sup>妊娠したことがありますか?  いいえ  はい  
以前是否有过怀孕经历?  没有  有

- はいと<sup>こた</sup>答えた方: <sup>かた</sup>妊娠 ( ) <sup>かい</sup>回  
如果是回答有: 怀过 ( ) 次

<sup>ぶんべん</sup>分娩 ( ) <sup>かい</sup>回・・・ <sup>うち</sup>うち <sup>ていおうせっかい</sup>帝王切開 ( ) <sup>かい</sup>回  
分娩次数 ( ) 次・・・ 其中 <sup>ぶつぽく</sup>剖腹产 ( ) 次

<sup>りゅうざん</sup>流産 ( ) <sup>かい</sup>回 / <sup>じんこうにんしんちゅうぜつ</sup>人工妊娠中絶 ( ) <sup>かい</sup>回  
流产/小产 ( ) 次 / 人工流产 ( ) 次

<sup>しきゅうがい</sup>子宮外妊娠 ( ) <sup>かい</sup>回 / <sup>た</sup>その他 ( )  
子宫外孕 ( ) 次 / 其它 ( )

4. <sup>にんしん</sup>妊娠している場合、<sup>ぼあい</sup>当院での<sup>とういん</sup>お産を<sup>さん</sup>希望しますか?  いいえ  はい  
如果是确诊怀孕了, 您是否愿意在本院分娩?  不  愿意

5. <sup>ぐすり</sup>薬や<sup>しょくもつ</sup>食物などにアレルギーがありますか?  いいえ  はい  
是否有药物或食物等的过敏症?  没有  有

- はいと<sup>こた</sup>答えた方:  <sup>ぐすり</sup>薬 ( )  <sup>しょくもつ</sup>食物 ( )  <sup>た</sup>その他 ( )  
如果您回答有  药物是 ( )  食物是 ( )  其它 ( )

6. <sup>げんざいの</sup>現在飲んでいる<sup>ぐすり</sup>薬はありますか?  いいえ  はい  
现在是否正在服药?  没有  正在服用  
<sup>しゅるい</sup>種類 ( )  
服用的药品名称 ( )



ぶんべん けいけん ぜんかい ぶんべん こんかい ぶんべんほうほう えいきょう ばあい しつもん りゅうざん じんこうにんしん  
分娩の経験は、前回の分娩が、今回の分娩方法に影響 する場合があります。また流産 や人工妊娠

ちゅうぜつ けいけん こんかい にんしん けいか み ひつよう じょうほう じょうほう つた  
中絶 の経験は、今回の妊娠の経過を見ていくうえで必要な情報 です。パートナーであっても、この情報 を伝える  
ことはありません。

因为前一次的分娩情况会影响到这次的分娩方式，所以有必要了解您既往的妊娠经历。另外，小产和人工流产的经历也是诊断这次妊娠过程的重要参考依据。这些情况即使是对您的伴侣，医生也不会透露的。

7. がん検診を受けたことがありますか？（以前是否接受过癌症早期检查？）

- いいえ  はい（ 年 月 日 ）  
 没有  接受过（大约在 年 月 ）

8. 今までに手術を受けたことがありますか？  いいえ  はい

以前是否接受过手术治疗？  没有  做过手术

・はいと答えた方：どんな病気でしたか？（ ）（ 年 月 日 ）

如果是回答做过：因为什么疾病？（ ）手术时间（ 年 月 日 ）

9. 過去にどのように病気をしましたか？

以前患过什么疾病？

- |  |   |  |  |   |
|--|---|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> 胃腸の病気<br><input type="checkbox"/> 腸胃病 | <input type="checkbox"/> 肝臓の病気<br><input type="checkbox"/> 肝臓病    | <input type="checkbox"/> 心臓の病気<br><input type="checkbox"/> 心臓病 | <input type="checkbox"/> 腎臓の病気<br><input type="checkbox"/> 腎臓病 | <input type="checkbox"/> 結核<br><input type="checkbox"/> 結核病       |
| <input type="checkbox"/> 高血圧症<br><input type="checkbox"/> 高血圧病 | <input type="checkbox"/> 糖尿病<br><input type="checkbox"/> 糖尿病      | <input type="checkbox"/> 喘息<br><input type="checkbox"/> 哮喘     | <input type="checkbox"/> エイズ<br><input type="checkbox"/> 艾滋病   | <input type="checkbox"/> 甲状腺の病気<br><input type="checkbox"/> 甲状腺疾患 |
| <input type="checkbox"/> 性病<br><input type="checkbox"/> 性病     | <input type="checkbox"/> その他（ ）<br><input type="checkbox"/> 其他（ ） |  |  |   |

10. 輸血を受けたことがありますか？（是否接受过输血治疗？）

- いいえ  はい  
 没有  接受过

\*この問診票は、国際交流ハーティ港南台の「多言語問診票」を参考に作成しました。

本问诊单是参考国际交流哈提港南台编写的《多语种问诊单》而制做完成的。



びょういん れんらく

## 病院に連絡をするとき

びょういん れんらく

### 病院に連絡をしたほうがよいとき

1. お腹がひんぱんにはる、  
ずっとお腹が痛い、  
ずっとお腹がかたい
2. 出血がある
3. 赤ちゃんの動きを感じない
4. 破水した感じ（水が出た感じ）がする
5. 何かいつもと違う感じ

## 希望与医院取得联系时

出现下列症状时最好与医院联系

1. 腹部频繁地发胀、收缩，  
腹部持续疼痛，  
腹部持续紧张、发硬。
2. 有出血现象
3. 感觉不到胎动
4. 好像有破水（羊水流出现）的感觉
5. 感觉与平常有所不同

せいじょう しゅっさん にんしん しゅう から しゅう あいだ  
正常な出産は妊娠37週から42週までの間

あか う よていび  
に赤ちゃんが生まれることをいいます。予定日はあくまで

めやす にゅういん にんしんちゅう  
目安です。いつでも入院ができるように、妊娠中に

ひつよう じゅんび  
必要なものはまとめて準備しておくといでしょう。

在怀孕满37周到42周之间分娩都属于正常生产。预产期只不过是一个大约的估计。在妊娠期间最好把必要的东西提前准备好，以备随时都可以住院。

なか  
お腹がひんぱんにはります  
(腹部频繁地发胀、收缩,)



ひつよう おも いちれい  
<<必要と思われるものの一例>>

しゅっさん じ じぶん ひつよう じさん  
出産時に自分が必要なものを持参してください。

ほしてちょう しんさつけん いるい  
母子手帳 診察券 パジャマなどの衣類

タオル したぎ スリッパ せんめんようぐ  
タオル 下着 スリッパ 洗面用具

リップクリーム

ジュースなどの水分補給のできるもの CDなど

じぶん ひつよう  
自分がリラックスするために必要なもの など

<<住院时需要的携带物品一例>>

住院时请随身携带下列必需品

《母子保健手册》 診察卡 睡衣等衣物

毛巾 内衣 拖鞋 洗漱用品

唇膏

补充水分的饮料等 CD盘或磁带等可以使  
自己心情放松的娱乐品等等

びょういん じゅんび こと  
\* 病院によって準備するものが異なるので、かならず

かくにん たいいん あか  
確認してください。退院するときは、赤ちゃんのもの

ひつよう あか じさん  
が必要になるので、赤ちゃんのものも持参しておいてく  
ださい。

い か じょうたい さん  
以下の状態になったらお産のはじまりかもしれないので、

びょういん れんらく  
病院に連絡してください。

じんつう きそくてき  
**陣痛**：規則的におなかがはる。

じかん かいじょう なか  
1時間に6回以上のお腹のはりがある。

おなかのはりと一緒に痛みもある。

はすい なま みず て にょう ちが  
**破水**：生ぬるい水のようなものが出る。尿とは違って

じぶん はすい りょう  
自分ではとめられない。破水は、たくさんの量

がでることもあるし、すごく少ない量のときも

ある。また破水は陣痛とは関係なくおこること

もある。清潔なナプキンをあてて、入浴はし

ないですぐ連絡して下さい。

しゅっけつ せいり しゅっけつ  
**出血**：生理のようにさらさらした出血があった

せいけつ れんらく  
ら清潔なナプキンをあてて、すぐ連絡し

て下さい。

\* 医院不同，需要准备的携带物品也会有所不同，请务必确认好。出院时会需要用到婴儿的物品，所以也请带上婴儿需用的衣物等。

出现下列症状时，很可能是接近临产了，请迅速与医院联系。

**阵痛**：阵痛是指有规律的腹部收缩。

一小时之内有六次以上。

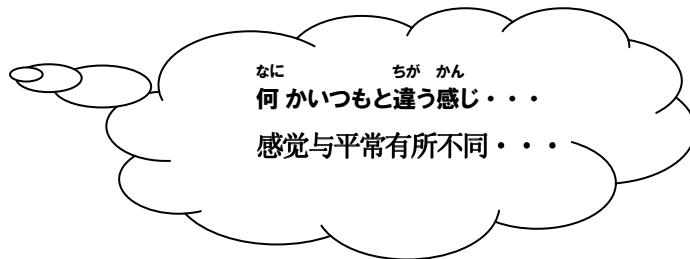
腹部收缩的时候会伴随着疼痛。

**羊水破裂**：好像有温水从阴部流出的感觉。与小便不同的是自己不能控制。破水时，有时会有大量的羊水流出现，有时也可能只流出少量的羊水。另外没有感到阵痛时也可能出现破水现象。一旦发生破水，请及早垫上干净的月经用卫生巾并迅速与医院联系。请记住，切勿洗澡。

**出血**：如果出现像月经一样带血的粘液性分泌物时，请迅速垫上清洁的卫生巾并马上与医院联系。

どんな場合でも、まよったらまずは病院に連絡してください。また、状況がよく説明できないが、おなかのあたりや赤ちゃんの動きなどがいつもと違う感じがしたときも連絡したほうがよいでしょう。

不论出现什么情况，如果不知如何是好，请首先和医院联系。另外，即使是身体状况难以说清楚，但是感觉到腹部的收缩以及婴儿的胎动与平时有所不同时，还是及早与医院联系为好。



病院に連絡する時は次のことを伝えましょう。

与医院联系时，请说明下列事项。

妊娠中に準備として、書いておくとよいでしょう。

在怀孕期间，最好把以下内容提前作个记录。

名前:

姓名: \_\_\_\_\_

ID番号:

诊察卡号码: \_\_\_\_\_

出産予定日: 年 月 日

预产期: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

出産回数: 初めて または ( )回目

分娩次数: 第一次 还是 第( )次

病院名:

医院名称: \_\_\_\_\_

病院の電話番号:

医院的电话号码: \_\_\_\_\_

必要であれば、タクシーの電話番号も事前に書いておくといざというときに便利です。

必要的话，不妨提前记下附近出租汽车公司的电话号码以留备用。有急事时会比较方便。

タクシーの電話番号

出租汽车电话号码: \_\_\_\_\_



にほん しゅっさん

## 日本の出産について

にんしんちゅう

### 妊娠中

にんぶけんこうしんさ  
(妊婦健康診査)

にんぶけんこうしんさ にんぶ けんしん おお  
妊婦健康診査(妊婦健診とよばれることが多い)は、だい

にんしん しゅう ごろまでは しゅう かい しゅう  
たい妊娠23週 ころまでは4週に1回、36週 ころ

までは しゅう かい いこうぶんべん しゅう かい  
までは2週に1回、それ以降分娩までは1週に1回と

いうペースになります。つうじょう にんしん ぶんべん けんこうほけん  
通常の妊娠・分娩には健康保険の

てきよう びょうき つういん ひよう  
適用がないので、病気で通院よりも費用がかかります。

びょういん けつえきけんさ けんさ こうもく こと  
また病院によって血液検査などの検査の項目が異なるの

で、費用は病院により多少異なります。

にんぶけんこうしんさ か いぶん ぜんき こうき むりよう じゅしんけん  
妊婦健康診査の2回分(前期・後期)が無料になる受診券

ぼしてちょう つ けんしん う びょういん  
が母子手帳に付いていますので、健診を受けている病院

ていしゅつ くだ けんさこうもく じ こふたん  
に提出して下さい。ただし、検査項目によっては自己負担

になる場合があります。

ぶんべんひよう だいがくびょういん そうごうびょういん こじん びょういん じよさんいん  
分娩費用は、大学病院・総合病院・個人病院・助産院

など、場所によって異なります。日本の健康保険に入って

しゅっさんいちじきん  
いれば、出産一時金をもらうことができます。

## 在日本生宝宝

### 怀孕期间

(孕妇定期健康检查)

孕妇定期健康检查(多被叫做孕妇体检)的一般原则是在妊娠第23周左右之前,每四个星期做一次检查;在妊娠第24周~36周左右为止每两个星期检查一次;从第37周到分娩之前,每一个星期做一次检查。因为正常的妊娠・分娩不属于医疗健康保险的适用范围,所以检查费用比平时生病时去医院就医要高。另外,由于各个医院的血液检查等化验项目不同,所以费用也会有所不同。

孕妇可以享受两次(前期・后期)免费体检。免费检查券付在母子手册里,请在接受检查时把免费券提交给医院。但是,有一些检查项目的费用也有可能需要自己支付。

分娩费用根据大学医院・综合医院・私人诊所以及助产院等的具体情况会有所不同。如果加入了日本的国民健康保险,在分娩后可以领到一次性出生补贴。

## しゅっさん 出産

### ぶんべん (分娩スタイル)

にほん ほういん しょうごうびょういん いし こじん  
日本ではほとんどの人が総合病院や医師のいる個人  
びょういん しゅっさん ぶんべん あおむ  
病院で出産します。分娩はベッドで仰向けになって  
しゅっさん ちゅうしん さいきん すわ  
出産するスタイルが中心ですが、最近では座った  
しせい た しゅっさん じぶん らく しせい  
姿勢や立ったままでの出産、自分が楽な姿勢をとれる  
フリースタイル分娩もできるようになってきました。

しかし、これらの分娩スタイルを行っているところはまだ  
すく まだ少ないです。また無痛分娩を行っている施設も少ない  
げんじょう ぶんべん  
のが現状です。それは、日本では痛みを乗り越えて分娩  
するというのが主流だからです。自分がしてみたい  
ぶんべん しせい せんたく くだ  
分娩があれば、それにあった施設を選択して下さい。また  
いし じょさんし あいしょう たいせつ  
医師や助産師とあなたとの相性も大切です。スタイルの  
こだわりのみでなく、自分が信頼できる人を見つける  
ことをおすすめします。

## 分娩

### (分娩方式)

在日本, 几乎大多数的孕妇都会选择在综合医院或医  
师的私人诊所分娩。分娩方式以在产床上仰卧分娩为最  
多, 但是最近也开始出现坐姿式或立姿式分娩方式。此外  
也可以根据自己的愿望选择既舒适又比较自由的姿势进  
行分娩。

不过可以利用上述姿势进行分娩的医院还是很少, 而  
且, 事实上实施无痛分娩的医疗单位也只占少数。这是因  
为在日本, 分娩就是要克服疼痛这一观念仍占主导地位。  
如果您想尝试某种新的分娩方式, 那就请选择符合自己  
要求的医院进行分娩。还有一点也很重要, 就是您与医生、  
助产士是否能相处融洽。在此建议您不仅要注重分娩方  
式, 也应该注重选择自己可以信赖的医务人员。



## しゅっさんご 出産後

さとがえ  
(里帰り)

ぶんべんよていび ちか じよせい じぶん じっか かえ  
分娩予定日が近くなったら、女性が自分の実家に帰ること

さとがえ い ぶんべん かげつ  
を「里帰り」と言います。だいたい分娩の1ヶ月まえから、

さんご かげつ じっか す いくじ  
産後1-3ヶ月ぐらいまで実家で過ごし、育児などへの

サポートをうけることを言います。その間、男性は女性の

じっか かよ しゅうまつ とも  
実家に通ったり、週末を共にすごしたりします。

あか ね ぼしょ  
(赤ちゃんの寝る場所)

びょういん あか いっしょ ほ じどうしつ しんせいしつ  
病院では、赤ちゃんと一緒の母児同室と、新生児室に

あず ぼ じいしつ  
預かってもらう母児異室のスタイルをとっているところが

あります。また日本では、自宅に帰ってから「赤ちゃんの

へや とく ようい いっばんてき  
お部屋」というのは特に用意しないのが一般的です。

あか いっしょ へや ね ふつう  
赤ちゃんはママやパパと一緒にの部屋で寝るのが普通です。

## 産后

(回娘家)

临近预产期时，孕妇回自己的娘家这一风俗被叫做

“里帰り”。一般是从产前一个月直到产后一至三个月在娘家度过，这样在育儿等方面可以得到家人的帮助。在这期间，做丈夫的有的往来于妻子的娘家，有的则是在周末与妻儿一起共度。

(婴儿睡在哪里)

在医院里，一般有婴儿与母亲同睡在一起的“母婴同室”，还有把婴儿放在新生儿室里的“母婴分室”这两种方式。在日本，出院回家之后，没有为婴儿特意准备单独的「婴儿房间」的习惯。一般婴儿都是跟父母睡在一起





く に  
いろいろな国のママからの



## アドバイス

にほん しゅっさん  
～日本で出産したママから～

### \*タイ

びょういん あか ようひん にゅういん ひつよう  
タイの病院では、赤ちゃん用品や入院に必要なもの  
びょういん じゅんび みひと にゅういん  
は病院が準備してくれます。そのため身一つで入院  
にほん じぶん じゅんび  
できますが、日本では自分で準備しなければいけません。

### \*イタリア

にほん しんさつじかん みじか じぶん き  
日本の診察時間はとても短いので、自分の聞きたいことは、  
メモをしていったほうがよいでしょう。  
にほんご おな いみ  
また日本語には、同じ意味なのに、ひとつのことばにいろ  
い かた じゅにゅう  
いろな言い方がことがあります。たとえば、授乳に  
かん ぼにゅう さん ほん  
関して、「おっぱい、母乳、おチチ・など」。お産の本  
か にゅういんちゅう かいわ  
に書いてあることばは、入院中の会話には、あまり  
で な とまど  
出てきません。それに慣れるまで戸惑います。

### \*ロシア

おっと かそく にほんご ばあい つうやく ないよう  
夫や家族が日本語をわかる場合でも、通訳する内容は  
ふじゅうぶん  
ときどき不十分なものです。ビジネスのことばはわかっ  
いりよう とくしゅ せんもんようご おお むずか  
ても医療には特殊な専門用語が多く、ことばが難しいた  
せつめい じゅうよう  
めに説明がよくわからないこともあります。重要な  
はなし つうやくしゃ ねが  
お話のときは通訳者をお願いするものよいでしょう。

### \*中国

にほん びょういん しんりょうじかん みじか せつめい  
日本の病院では、診療時間が短いため説明がシンプル  
なことが多いです。よく分からないときは、分からない  
つた  
ことをはっきり伝えたほうがいいです。



来自各个国家的妈妈们的



## 经验之谈

～在日本生过宝宝的妈妈们如是说～

### \*来自泰国的妈妈

在泰国，新生儿用品以及孕妇住院时必要的物品，医院都会给准备好，所以住院时什么都不用带。但是在日本所有的东西都必须自己准备。

### \*来自意大利的妈妈

在日本医生给做检查、问诊的时间很短，所以最好事先把自己想要问的问题写下来。

另外，用日文表达同一个意思时，有时会有很多种说法。比如就喂奶一词，竟有“おっぱい、母乳、おチチ”等多种说法。而有关生育・育儿的读物中所出现的词汇，在住院期间的会话中却很少用到。适应这些实在不是一件容易的事情。

### \*来自俄罗斯的妈妈

即使丈夫或是家人懂日语，能帮着做翻译，有时翻译过来的内容也会不知所云。因为在医院里会用到很多特殊的医疗专门用语，所以即使日常工作会话没问题的人，对晦涩难懂的医学术语也还是会有许多地方难以解释清楚。因此，如果遇到有重要事要商谈时，最好还是请专业翻译人员来帮忙。

### \*来自中国的妈妈

在日本医院，医生给病人们做检查、问诊的时间都很短，所以对许多问题的说明都不够详细。如果有不懂的地方，最好明确地向医生提出来。





にほん しゅっさん かん ぶんか  
日本の出産に関する文化

にんしんちゆう  
妊娠中

怀孕期间

日本的生育习俗与文化

ふくたい  
<腹帯>

にほん にんしん しゅう いぬ ひ いぬ  
日本では妊娠16-19週ごろの戌の日に、「戌のように  
あんざん  
安産であるように」というねがいをこめて、さらしをおなか  
ま しゅうかん  
に巻く習慣があります。おなかを暖めるという意味で  
しゅう ひと おお ささ  
使用する人や、大きくなったおなかを支えるために使用する  
ひと  
人などさまざまです。また、まったく使用しない人もい  
ます。

<腹帯>

在日本，当怀孕到第16周至第19周时，习惯于选择在旧历的戌日（戌为狗）这一天，用漂明白布做成的腹带将腹部包缠起来。这其中包含着祈求“像会产仔的狗一样平安顺产”的愿望。不过孕妇们使用腹带的目的各有不同。有的是为了腹部保温，有的人用腹带是为托护日渐隆起的腹部，另外也有人不用腹带。



しゅっさん ごと  
出産後

婴儿出生后

おへその緒  
<へその緒>

ま 魔よけやお守りになるという言い伝えがあり、へその緒を  
と しゅうかん かんそう きり はこ  
取っておく習慣があります。乾燥させてから桐の箱など  
い ほかん さいきん かんせん りゆう  
に入れて保管しておきます。最近では感染の理由から、  
お わた びょういん ふ  
へその緒を渡さない病院も増えてきました。

<脐帯>

在日本传说脐带可以驱邪护身，所以有将婴儿脱落的脐带保存起来的习惯。即把充分干燥了的脐带存放到桐木盒子里保管起来。不过最近出于防止感染的理由，不把脐带交给产妇的医院也渐渐多起来了。

## しちや <お七夜>

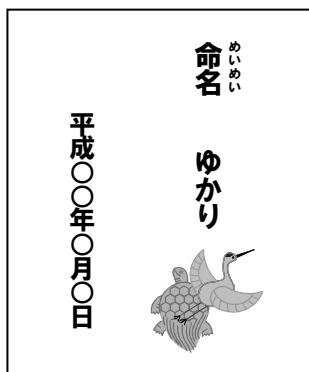
せいご かめ めいめいしき げんざい しはん  
生後7日目に命名式をすることです。現在では、市販の

めいめいしょ はんし ちゅうおう めいめい なまえ か  
命名書や半紙の中央に命名〇〇〇と名前を書き、その

ひだりわき せいねんがっぴ か かみだな かざ かべ は  
左脇に生年月日を書いて神棚に飾ったり壁に貼ったり

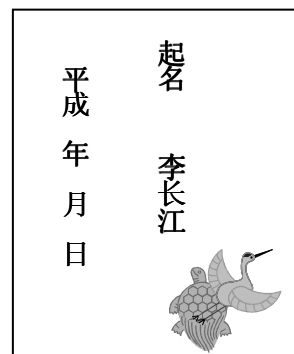
します。赤ちゃんの名前は、お七夜の前に決めることが

おお  
多いです。



## <満七>

是指在婴儿出生后第七天举行的起名仪式。现在，一般是从商店里买回专门用来起名的挂轴或是日本式白纸，在其中央写上“命名 某某”，再在其左下端写上出生年月日，然后把它摆到神龛上或是贴挂到墙上。宝宝的名字大多是在“满七”之前起好。



## うちいわい <内祝>

にほん しゅっさん いわ いただ たい  
日本では、出産のお祝いとして頂いたものに対して、

かえ しゅうかん うちいわい  
お返しをする習慣があります。これを「内祝」とい

ます。お返しのものには、内祝というのし紙に、

う 生まれたこどもの名前を書いて貼ります。生後1ヶ月まで

かえ いっぼんてき  
にお返しするのが一般的です。

## <回礼>

在日本，孩子出生后会收到一些贺礼。对此一般都有回礼的习惯，日本人把这叫做“内祝”。送回礼时，要在印有礼签，礼绳且写有内祝”的白纸上写上孩子的名字，再将之贴到回礼盒上。回礼一般应该在孩子满月之前。

## みやまい <お宮参り>

せいご かげつ たんじょう いわ びょうき けんこう  
生後1ヶ月の誕生を祝い、また病気をせず健康であるこ

と（無病息災という）を願うために行きます。着物などの

せいそう じんじゃ で ちちかた そぼ あか  
正装をして神社に出かけます。父方の祖母が赤ちゃんを

だ みやまい いっぼんてき  
抱くのがお宮参りの一般的なスタイルです。

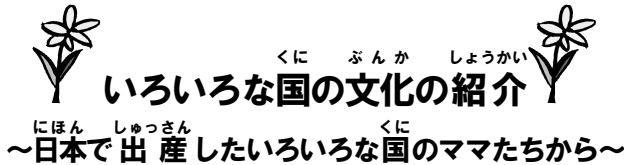
## <参拜神社>

这是在满月后为庆祝婴儿的出生，祈祷消灾免病，宝宝健康成长所举行的一种拜神仪式。届时要穿上和服之类的正式礼装去神社。一般都是由祖母（奶奶）抱着婴儿进行参拜。



## <お食い始め>

せいご にち にち おとな おな しょくじ  
生後100日～120日ごろに、大人と同じような食事を  
あか ようい あか た  
赤ちゃんにも用意します。(赤ちゃんが食べられるような  
スープなども用意します) じっさい た  
実際には食べるまねだけを  
するのですが、これは いっしょうた もの こま ねが  
一生食べ物に困らないように願う  
ために行います。



## <インドネシア>

しゅうきょうじょう りゆう ぶたにく た ひと おお  
宗教上の理由で、豚肉を食べられない人が多い  
あくま あか まも い いみ あか  
です。悪魔から赤ちゃんを守ると言う意味で、赤ちゃんの  
ベッドに、にんにく、かがみ お ばあい  
鏡などを置く場合もあります。

## <パキスタン>

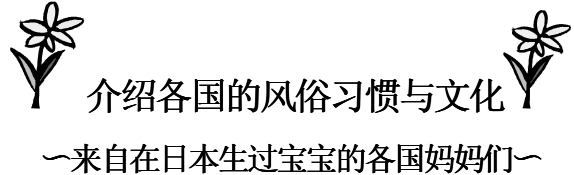
しゅうきょうじょう りゆう じょせい いし じょさんし  
宗教上の理由で、女性の医師や助産師からしかケア  
う  
を受けられないことがあります。また、妊娠中であつて  
も、ファースティング(しょくじ せいげん おこな  
食事などを制限すること)を行う  
ひと  
人もいます。分娩の前に、陰部の毛をすべて剃ることも  
あります。

## <イタリア>

う あか つ いっしょ がいしゅつ  
生まれてすぐの赤ちゃんを連れて、一緒に外出すること  
おほ  
が多いです。そのほうが健康的と考えられているからです。  
さとがえ ぶんべん ひと  
イタリアでは里帰り分娩をする人はほとんどいません。  
じっか かえ ふうふ なか わる  
それは、実家に帰ったら、夫婦の仲が悪くなってしまった  
おも  
と思われてしまう場合もあるからです。

## <吃百岁>

在婴儿出生后一百天至一百二十天左右时,要为婴儿  
准备一份和大人一样的食物(也会准备一些婴儿可以食用的  
的汤粥类流食),而实际上只是做一些喂婴儿吃饭的动作。  
这是为了祝愿孩子一生都会衣食无忧而举行的一种祈祷  
仪式。



## <来自印度尼西亚的妈妈>

由于宗教上的原因,很多人不吃猪肉。为了避邪,有  
时会在婴儿的床头放上大蒜,摆上镜子等等。

## <来自巴基斯坦的妈妈>

由于宗教上的理由,往往只能接受女医生或女助产士  
的照料。另外即使是在怀孕期间,也有人会奉守宗教习惯  
坚持节食。在分娩前也有人会把阴毛全部剃掉。

## <来自意大利的妈妈>

很多人会把刚刚出生的婴儿带到外面去,说是这样可  
以使宝宝长得健壮。在意大利几乎没有人会回娘家生孩  
子。这可能是人们认为回娘家会导致夫妻关系不和的  
缘故吧。



にんしんこうけつあつしょうこうぐん

## 妊娠高血圧症候群 とは？

(Pregnancy Induced Hypertension : PIH)

これまで、妊娠中毒症とよばれていた病気が、2005年4月から「妊娠高血圧症候群」に名前が変わりました。

これは、妊娠20週から出産後3ヶ月（12週）までに、

高血圧（140/90 mmHg以上）が見られる場合、または、

高血圧の症状とともにたんぱく尿がある場合をいい、

浮腫（むくみ）だけの場合は、除外されました。特に高血圧

が重要な症状であると分ったためです。

### 1. 体の中で何が起るの？

妊娠高血圧症候群とは、妊娠によっていろいろな内臓の

血管がダメージを受けている状態をいいます。

### 2. なぜ怖い症状なの？

妊娠高血圧症候群がすすみ、腎臓や肝臓などへ

の血液の流れが悪くなることによって、ママの体に

悪影響を残す可能性があります。また、胎児に栄養や

酸素を送る胎盤にも血管がたくさんあって、そのはたら

きが悪くなって、胎児が大きくなかなかたり、元気が

なくなったりして、ついには胎児が亡くなってしまうと

いう最悪の結果を引き起こすこともあるからです。

## 什么是妊娠性高血压综合症？

(Pregnancy Induced Hypertension : PIH)

以前我们称之为“妊娠中毒症”的孕妇常见病，从2005年4月起，被改名为“妊娠性高血压综合症”。它是指从怀孕20周起一直到产后3个月（12周）为止，孕妇出现的高血压（血压在140/90 mmHg以上），或是高血压并发尿蛋白的症状。仅出现浮肿症状的话，已被排除在诊断范围之外了。这是因为已经发现高血压才是“妊娠性高血压综合症”最重要的症状。

### 1. 体内发生了什么变化？

“妊娠性高血压综合症”是指因怀孕导致体内脏器的血管受到损伤的一种病症。

### 2. 为什么说它是一种可怕的病症？

“妊娠性高血压综合症”发展下去，会使流往肝脏和肾脏的血液流通渠道受阻。这样，很可能会给孕妇的身体带来不良影响。另外给婴儿提供营养成分以及氧气的胎盘里有许多血管，如果这些血管的功能下降，就会导致胎儿发育不良，体质减弱，甚至可能会造成胎儿死亡的严重后果。

### 3. どうして 症状 がでるの？

#### 1) 高血圧

全身の血管がダメージを受けると、血液が流れにくくなって、血管から血圧を高くする物質もでてきます。

そのために、血圧が高くなります。胎盤の血管がダメージを受けると、胎児の成長などによくない影響がでたり、ママの脳の血管までダメージがいくと、けいれんを起こしたりすることもあります。

#### 2) たんぱく尿

腎臓（血液から尿をつくる場所）の血管がダメージを受けると、ふつうはもれない血液中のたんぱくが尿の中にもれるようになります。これは腎臓がダメージを受けているというサインです。

元気な赤ちゃんをうむために気をつけたいこと

### 4. 体重 について

胎児のためにも、十分な栄養とバランスの取れた食事をしてください。スナックなどで食事を済ませることのないように。体重の制限は、妊娠していない時の体重によりますが、妊娠高血圧症候群の予防として体重増加の目安は妊娠期間を通して8～10kgぐらいです。

### 3. 症状是怎么引起的？

#### 1) 高血圧

全身の血管受到损伤后，会导致血流不畅。同时，血管中还会分泌出使血压升高的化学物质。

上述病状会导致血升高。当胎盘的血管受到损伤时必会影响到胎儿的发育，而当孕妇的脑血管受到损伤时甚至有可能引起全身痉挛。



#### 2) 蛋白尿

当肾脏（从血液中提取出尿液的器官）的血管受到损伤时，正常情况下不会被排到血液外部的蛋白质也会出现在尿液中。

出现蛋白尿，可以说是肾脏受到了伤害的危险信号。

为了生出健康的宝宝应该注意的事项

### 4. 体重 问题

为了胎儿的健康发育，在饮食方面请注意要保证充分的营养以及营养结构的平衡，不能只为了填饱肚子而贪吃零食。对于体重增加的限制，一般是以怀孕前的体重为基准。为了预防“妊娠性高血压综合症”，在整个怀孕期间体重增加以8～10公斤以内为宜。

## 5. 塩分について

妊娠高血圧症候群の予防のために1日の塩分は10g

以内と言われているので、食事は塩分を控えましょう。

たとえば、妊娠していないときよりも薄味にしたり、酢やレモンなどの酸味を塩分の代わりに使ってみるとよいでしょう。妊娠高血圧症候群といわれた場合は、1日の塩分は、7～8gがよいといわれています。

## 6. 体を休めること

妊娠すると疲れやすくなります。十分な睡眠と、リラックス

してすごせる時間をつくりましょう。妊娠高血

圧症候群の症状がでたら、体を休めることが大切

です。妊娠中に適度な運動をすることはよいことですが、

一度、妊娠高血圧症候群の症状がでたら、体を休める

ことが大切で、入院をすすめられることもあります。

体を休めることによって、血液の流れがよくなり、

症状がすすむことを防ぎますし、胎児に十分な栄養

と酸素を送ることができます。

## 5. 关于盐分

为了预防“妊娠性高血压综合症”，一天摄入的盐分最好在10克以内，因此在饮食上要尽量控制盐分。比如说，与怀孕前相比，尽量让饮食味道清淡些，或是用醋和柠檬类的酸味来代替盐分。如果被确诊患了“妊娠性高血压综合症”，那么，一天摄入的盐分，最好控制在7～8克之内。

## 6. 充分休息，保持体力

怀孕后人会容易疲劳，所以应该保证充分的睡眠时间和能让自己可以轻松度过的时间。一旦出现了妊娠性高血压综合症的症状，首先要让身体得到休息。在怀孕期间做些适量的运动是有益的，但是一旦出现了妊娠性高血压综合症的症状，重要的是先要卧床休息。有时也有可能要住院接受治疗，通过卧床静养，可以使血液循环得到改善，防止症状的进一步恶化，同时也可以给胎儿提供充分的营养和氧气。





## バースプラン Birth Plan

しゅっさん ときや しゅっさんご きぼう などを じぶん なりに かん  
**出産のときや出産後の希望などを自分なりに考えて**  
 ようし か、 それについて いりようしゃ いし じよさんし  
**用紙に書き、それについて医療者（医師や助産師）と**  
 そうだん い か かた じゆう じぶん  
**相談することを言います。書き方は自由です。自分の**  
**バースプランが 出産する 病院や産院で、できること**  
**かどうかについて、妊娠中に確認しておく**とよいでし  
 よう。 びょういん のルールなどもあり、すべての きぼう がとお  
**るわけではありませんが、事前に話しておくことが大切**  
**です。下記の例を参考に考えてみるのもよいでしょう。**

### 1. 出産のときの希望について

しゅっさんほうほう しぜんぶんべん むつうぶんべん しょち え いんせつかい  
**出産方法（自然分娩、無痛分娩など）や処置（会陰切開**  
**など）、パートナーや家族、友人の立会い、出産の姿勢**  
**（どんな姿勢で産むのか）などの希望について、など。**

れい いんぶ け  
**例）陰部の毛をそりたくない**

す おんがく よこむ  
**好きな音楽をききながら横向きでうみたい**

### 2. 出産後の過ごし方の希望について

じぶん くに しゅうかん しょくじ せいかつ  
**自分の国の習慣など（食事や生活のパターン）も**

つた  
**伝えておきましょう。**

れい ぶたにく た  
**例）豚肉は食べられない**

### 3. 赤ちゃんのことや授乳の希望について

れい ほにゅう きぼう だんじ ばあい かつれい  
**例）母乳の希望、男児の場合、割礼など**

## 生育計画

## Birth Plan

是指按照自己的设想，把希望孩子出生的时期以及孩子出生后的事宜等都写下来，就此与医生（医师或是助产士）进行商讨，书写方式自由。在怀孕期间，有必要提前确认好自己的生育计划能否在就诊的医院或是产院里得以实现。医院有医院的院规，虽然不可能全部都按自己的计划进行，但是事先互相沟通是非常重要的。下面是生育计划的书写例子，请以此为参考，试着设想一下自己的生育计划吧。

### 1. 分娩时的希望

关于分娩方式（自然分娩，无痛分娩等）以及处置方法（会阴切开等），是否希望自己的伴侣或家人、朋友在分娩室陪伴，分娩姿势（采取什么姿势分娩）。

例如）不想剃掉阴毛

听着喜欢的音乐，以侧身而卧的姿势分娩

### 2. 婴儿出生后的生活方式

把自己国家的风俗习惯（饮食习惯以及坐月子的习俗）也提前告知医生。

例如）不能吃猪肉

### 3. 关于婴儿以及喂奶方式的希望

例如）希望喂母乳，男婴有无割礼的需要等。

パースプラン さんこう  
**Birth Plan** (参考フォーマット)

生育計画 (参考格式)

(分娩・育児計画)

きにゅうび  
記入日 ねん 年 がつ 月 にち 日

(书写日期 年 月 日)

なまえ  
名前 (姓名)

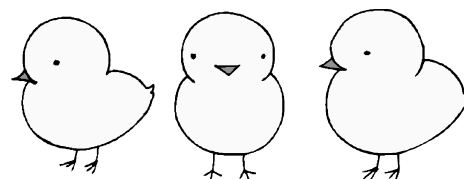
---

しんさつけんほんごう  
診察券番号 (诊察卡号码)

---

よていび  
予定日 (预产期)

---







さんご せいかつ  
お産後の生活

かえ  
おうちに帰ってからのこと

宝宝出生后的生活

回家之后的妈妈和宝宝

<ママのころとからだ>

さん お産のあとは、とても忙しくて疲れやすいものです。

からだ さん つか  
なぜならママの体はお産ですごく疲れているのに、

あか つかう じかん かんけい な  
赤ちゃんはこちらの都合や時間なんか関係なく泣いて

なに し たと  
何かを知らせようとするからです。例えばオムツがぬれて

いたり、おなかがすいていたり、ただ泣きたかったり・・・。

おむつ か じゅにゅう か  
オムツを替えて、授乳をしてまたオムツを替えて

ね つぎ じゅにゅう かん じかん  
寝かすつけるともう次の授乳・・・といった感じに、時間

はどんどんながれていきます。

あわただ つか きぶん お こ  
そんな慌しく、疲れがたまるときは気分も落ち込んで、

なみだ て  
イライラしたり、涙が出てしまうことがあるでしょう。

けいけん あか せわ  
でもそれはだれもが経験することです。赤ちゃんのお世話

あ まえ おやこ はし  
がうまくいかないのは当たり前！親子といっても初めて

であ きも じかん  
出会ったふたりです。気持ちをつかむまでは時間がかかる

あか な じぶん  
のです。赤ちゃんが泣いてもそんなにあせらずに、自分な

あか つ あ かた さが  
りの赤ちゃんとの付き合い方を探してください。

さいりょう ほうほう  
それが最良の方法です。

<ママの身心健康>

宝宝出生之后，妈妈会非常忙碌也很容易感到疲惫。这是因为产妇在生产过程中消耗很多，所以极易疲劳。但是婴儿并不会顾及这些，只是一味地通过哭来传达自己的要求，根本不分时间与场合。比如说尿布湿了、肚子饿了、或者干脆就只是想哭而已。妈妈要换尿布、喂奶、再换尿布、好不容易把宝宝哄睡着了，又到了该喂奶的时间了……如此这般，只有时间无情地流逝。

日常生活如此忙碌的，一旦积劳成疾，不仅情绪会变得非常低落，有时也会烦躁不安，甚至会莫名地落泪。不过这些经历做妈妈的人谁都体验过。照顾婴儿时，总是会有许多不尽如人意之处，这是很正常的事！虽说是亲生母子，但彼此也不过是初次见面。想和宝宝互相熟悉・互相理解是需要花一段时间的。宝宝哭的时候不要着急慌张，请慢慢地摸索自己与宝宝相处的最好方式吧。

适合自己的就是最好的！

## ＜家族計画について＞

通常、出産後はじめての生理の出血がある前に排卵があるので、出産後、生理がこないからといって性行為をすると、妊娠することがあります。また、一般的に母乳をあげている授乳中は妊娠しにくいといわれていますが、妊娠しないわけではありません。妊娠することがあります。ママの体の戻りや育児への体力も十分に考えたほうがよいので、避妊方法や次の赤ちゃんの計画は、パートナーとよく話し合ってください。

## ＜ママと赤ちゃんへのサポート＞

出産後のママの体は、妊娠前の体に戻るために、また母乳をつくるためにがんばっています。また、ママもママになるために、そして赤ちゃんのお世話をするために、すごくがんばってしまいます。本当は体をやすめることがとても大切な時期なのですが、赤ちゃんに周りの人の注目も集まりがちで、ママへのサポートが少なくなってしまう場合もあります。

ママが元気であることが赤ちゃんにとって、一番大切なことです。すべてを自分で頑張ろうとしないで、パートナーなど周りの人に育児の手伝いをお願いしながら、ママの心も体も元気を保てるようにしてくださいね。



## ＜关于家庭计划＞

通常、在产后第一次月经来临之前就会有排卵。所以，孩子出生后，即使月经还没来，过夫妻生活也有可能导致怀孕。此外，一般来说，人们认为喂母乳期间不容易怀孕，但这并不意味着不会怀孕，确实有怀孕的例子。因为必须要充分地考虑产妇的身体恢复状况以及照料宝宝的体力问题，所以请和自己的伴侣就避孕方法及下一个孩子的出生计划等问题认真商谈一下吧。

## ＜为妈妈和婴儿分忧解难＞

生过宝宝后，妈妈的身体不仅要努力恢复到以前的状态；还要努力多出奶水。与此同时产妇还要努力地学习如何尽心地照顾婴儿，怎么做母亲。本来应该是休息、调养身体的重要时期，却因为周围的人们把关注点都集中在婴儿身上，从而使妈妈得不到充分的关心和照料。

妈妈的健康对婴儿来说是最重要的。不要所有的事情都一个人承担。为了保持自己的身心健康，请主动地向自己的伴侣以及周围的人们发出求援，借助大家的力量共同抚育婴儿吧。





じゅにゅう

## 授乳について

## 有关哺乳

日本では母乳育児をすすめる病院が多いのですが、実際にどのように授乳をスタートさせるかは、施設によって違います。また、母乳で育てたいかどうかの希望を妊娠中から助産師に伝えておくといでしょう。

在日本很多医院都提倡用母乳喂养婴儿。至于什么时候开始喂母乳，怎么喂等问题，根据医院或产院，其具体的指导内容会有所不同。另外，最好在怀孕期间就把自己是否希望用母乳喂养孩子的想法，提前告知助产士。

日本では出産後の入院期間（約1週間）に母乳を与える練習をして退院します。病院では母子同室制（赤ちゃんと一緒）と母子異室制（赤ちゃんは新生児室）の両方があり、それによって授乳時間や回数に違いがあります。

在日本，产妇在婴儿出生后的住院期间（大约一个星期）里会有学习给婴儿喂母乳的机会。经过短期的实习后，母子就该出院了。医院里一般有母婴同室制（妈妈和婴儿同在一室）和母婴异室制（婴儿在新生儿室）两种。根据具体情况，喂奶时间及次数会有所不同。

### <母乳について>

出産後のママの母乳はすぐには出ません。

赤ちゃんに吸われることによって、出産後3日目ごろ

から少しずつ出はじめますので、焦らず根気よく、授乳

することが大切です。最初に出る母乳は初乳と

呼ばれていて、黄色くドロツとしたもので免疫が

含まれています。量はたくさん出ませんが、少しでも

赤ちゃんに飲ませられるとよいでしょう。

### <关于母乳>

婴儿刚出生后，不会马上有母乳。

靠着婴儿的吸吮，从产后第三天开始母乳一点一点地出来了。喂母乳时一定要耐心，不要着急。最初出来的母乳被叫做“初乳”，是一种黄色的粘稠液体，含有免疫成分。最初的量不会很多，但是只要能喂到小宝宝嘴里哪怕很少一点也没关系。

通常、生後2～3日の赤ちゃんはママのお腹の中で

蓄えたエネルギーや水分と、初乳だけで十分です。

また、赤ちゃんは授乳後30分もしないうちにすぐに

欲しがったり、3時間くらいぐっすり眠っていたりと、

リズムがとても不規則です。授乳しようとしても、赤

ちゃんが眠っていて、飲まなかったりします。赤ちゃんの

タイミングにあわせて授乳すると、1日10回ぐらい

(8～12回ぐらい)になることもあります。

その後、3～4日目になると、おっぱい(乳房)全体が

熱くなり、かたく重くなってきます。これは、母乳が

たくさんつくられている、ということです。また母乳の

色も変化してきます。この頃になると、赤ちゃんも母乳

を飲むことに慣れてくるので、少しずつ体重が増え始

めてきます。ママや赤ちゃんの健康状態によっては、

直接母乳をあげられない場合もあります。そのような

場合は搾乳する(母乳を手でしぼる)こともできるの

で、助産師に相談しましょう。またミルクで育てるママ

は、入院中にミルクの作り方などの指導を受けること

になります。

出産直後のママは、自分の体も回復するための大切な

時期です。無理せず上手に休息もとって、赤ちゃんとの

コミュニケーションの時間として、楽しみながら

授乳ができるとよいですね。母乳育児は個人差が

大きいので、ママが自分と赤ちゃんとのタイミングを

合わせて、上手く授乳できる方法を見つけられるよう

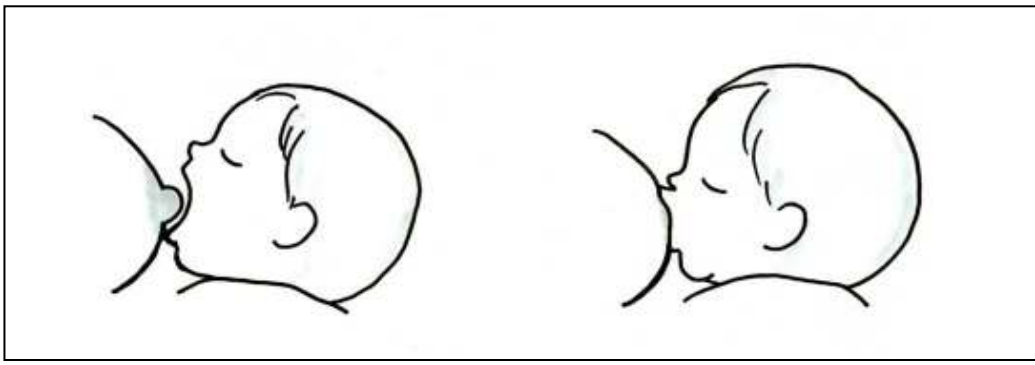
に、わからないことや心配な事、困った事は遠慮せずに

助産師に相談しましょう。

通常、刚出生两三天的婴儿，因为有在妈妈的子宫里积蓄的能量和水分，再加上初乳营养已足够了。但是，有时刚喂过奶不到三十分钟，婴儿又闹着要喝奶；或是一熟睡就是3个小时，生活很没有规律。你想喂奶时，婴儿睡得正香，想喂也喂不成。若是要按着婴儿的作息表喂奶的话，一天可能要喂10次左右(8—12次左右)。

到了产后第三、四天，整个胸部(乳房)会发热，而且还会变得又硬又胀。这就意味着已经有了丰富的母乳。另外乳房的颜色也会有所变化。到这时候，婴儿已经逐渐习惯喝母乳了，体重也会随之慢慢增加。根据妈妈和婴儿的健康状况，有时也许不能直接给婴儿喂母乳。这种情况也可以通过采取挤母乳(用手挤出母乳)的方式来解决。请与助产士一起商量可行的解决办法吧。如果是要用奶粉喂养婴儿的话，住院期间会接受如何调制奶粉的指导。

产后的最初一段时间，是产妇恢复体力的重要阶段，应该好好注意休息，不要太勉强。若把喂奶的时间当作是和婴儿交流的时间，能够心情愉快地喂奶是最理想的。用母乳喂养，会有很大的各人差异。所以妈妈要努力调整自己和小宝宝的作息時間，试着寻找一种恰到好处的喂奶方式。如果有不懂的问题、担心的事、或是感到为难的事，请不要客气，主动找助产士商量吧。



おっぱいの含ませ方。乳首の下に赤ちゃんの下唇をあて固定させて、乳首だけでなく、乳輪（乳首の色のついて

いる場所）全体を口に入れるつもりで、赤ちゃんの口に含ませる。

喂母乳的方式。将婴儿的下唇贴到奶头的下方固定住，把奶头及乳晕（和奶头颜色一样的部分）部分整个儿放入婴儿的嘴里，让婴儿把把奶含在嘴里。

<こんな時は電話で問い合わせ、相談しましょう>

<遇到下列情况时请电话咨询、与医生商量>

- \*おっぱい（乳房）が張って痛い、しこりがあるとき
- 特にその症状と一緒に熱があるとき（乳腺炎を起すと寒気と40℃近い熱が出ることがあります）
- \*乳首が痛くなったり、出血したとき
- \*赤ちゃんの便や尿の回数や量が減って、飲んでもすぐ泣くとき
- \*自分でどうしようか迷ったとき

- \*乳房胀得很痛，有硬疙瘩。特别是伴随着上述症状还发高烧（如果是得了乳腺炎，可能不仅会感到发冷还会伴随近四十度的高烧）
- \*感到奶头疼以及有出血现象的时候
- \*婴儿的大小便次数和量有所减少，刚喂过奶马上又会哭闹
- \*自己一个人不知该怎么办的时候

しかし、赤ちゃんが泣くのはお腹がすいたときだけではなく、眠いとき、暑かったり、遊んで欲しいなどさまざま

なことを、泣いて伝えようとしています。日ごろから赤ちゃんの様子をよく見ておくことが大切です。

但是，婴儿啼哭并不只是在想吃奶的时候，困了、觉得热、想叫人陪自己玩儿等等都会以哭的方式来表达。重要的是平常要用心观察小宝宝。

1ヶ月健診までは出産した病院で対応してくれる事が多いですが、母乳専門に開業している助産師や母乳相談室などを利用することもできます。自宅や実家の近くの助産院などを調べておくとよいでしょう。

在满月健康检查之前，有问题时大多可以求助于分娩的医院。另外也可以向以母乳问题为专科的私人诊所的助产士咨询或是利用有关母乳问题的咨询所。不妨提前查询一下自己家或是娘家，爷爷奶奶家附近的产科医院。



あか

## 赤ちゃんについて

### ①生理的体重減少

<赤ちゃんって体重が減るの？>

生後3～4日までの赤ちゃんは、尿や便を出すのに

比べて口から栄養をとることが追いつかないために、

体重が減っていきます。生まれたときの体重の

10%以内であれば「生理的体重減少」という問題

ありません。1週間～10日間で生まれたときの体重

に戻ります。

### ②黄疸

<体が黄色いのは大丈夫？>

黄疸はどの赤ちゃんにも見られます。生後3～4日目頃

から、顔や白目が黄色くなりますが、1週間～10日目

頃にはなくなります。赤ちゃんの体の動きは、大人と

比べてまだまだ未熟なのでこのような症状が

起こります。原因は体の中のビリルビンによるもので

す。ビリルビンの値は血液検査でわかりますが、基本的

には元気がよく泣いてよく飲めていれば問題ありませ

ん。黄疸が強い時は、「光線療法」という治療をするこ

とがあります。また、母乳を飲んでいる赤ちゃんは黄疸

が長引くこともありますが、元気があってよく飲めてい

れば問題はありません。

## 关于小宝宝

### ①生理性体重减轻

<婴儿体重会减少吗？>

婴儿在出生后最初的3～4天内，因为排便较多，仅靠从母乳中摄取的营养会供不应求，所以体重会有所减少。如果体重能维持在出生时的10%以内都叫做“生理性体重减少”，属于正常范围。经过一周～十天左右就会恢复到出生时的体重。

### ②黄疸

<身体呈黄色不要紧吗？>

黄疸是每一个婴儿都会出现的症状。大约从出生后的第3～4天开始，婴儿的脸色和白眼珠会呈黄色，经过一周～十天左右，黄色会自然消失。和成人相比，婴儿的身体器官的功能还很不成熟，所以会出现这种症状。原因在于体内的胆红素。虽然通过血液检查可以得知胆红素的数值，但是只要小宝宝很健康，能哭能吃，基本上就不会有什么问题。黄疸严重时，可以利用“光线疗法”来治疗。另外，喝母乳的婴儿有时黄疸持续时间会比较久。只要婴儿很健康也很能喝奶的话就不必太担心。

### ③K2（ケイツー）シロップ

<どうしてシロップを飲むの？>

うまれて間もない赤ちゃんは、ビタミンKが不足することがあります。ビタミンKが不足すると、血液を固まらせる働きが悪くなるため、出血しやすくなります。これを予防するために、入院中と生後1ヶ月ごろにビタミンK2のシロップをのませることが多いです。

### ④ガスリー検査

<血液検査で何がわかるの？>

5種類の先天性代謝異常症の早期発見のために行われる血液検査で、どの赤ちゃんも行います。検査は、入院中に赤ちゃんの「かかと」から少しの血液をとり行います。結果は検査機関から通知されます。



### ⑤出生届・出産育児一時金

<届け出について>

「出生届」の出生証明書の部分(右側)は施設(出生した場所)が記入します。「出生届」は退院までに渡されます。「出生届」は、出生後14日以内に赤ちゃんの名前を決めて出生地、本籍地、所在地のいずれかの市区町村の役所に必ず提出してください。届け出の時には母子手帳と印鑑も必要です。

出産育児一時金は、加入している健康保険の手続きをとれば現金で支給されます。

### ③ K2 糖水

<为什么要喂婴儿喝“糖水”？>

刚出生的婴儿，常常会存在维他命K不足的问题。一旦出现维他命K不足，就会导致血液凝固功能恶化，容易出现出血现象。作为预防，一般多在住院时以及出生后一个月左右时给婴儿喂含有维他命K2的糖水。

### ④先天性代谢异常检查

<通过血液检查能发现什么问题？>

这是为了能够早期发现是否患有5种先天性代谢异常而进行的血液检查，每一个婴儿都要接受这种检查。方法是从住在医院里的婴儿的[脚后跟]采少量的血液做化验检查。其结果由化验检查单位给发送通知。



### ⑤ 报户口・一次性生育补贴

<关于报户口>

[出生申报单]的出生证明部分(右半部分)是由医疗单位(出生医院)填写。出院时院方会把[出生申报单]递交给父母。[出生申报单]必须在14天之内提交给出生地、原籍所在地、或是居住地区的任何一处的市区町村的政府机关。提交时，要给孩子起好名字，并带上母子健康手册和印章。

只要在加入的国民健康保险公司办理一下手续，就可以领到一次性生育补贴现金。

## ⑥健康診断

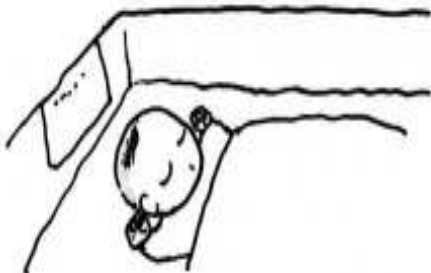
ていきてき からだ けんさ  
＜定期的な体の検査について＞

かげつ けんしん あか う しまれた しせつ う  
1ヶ月健診は赤ちゃんが生まれた施設で受けてくださ  
い。その後、**発育・発達の確認と異常の早期発見**のため、**生後3ヶ月ごろ、6ヶ月ごろ、9ヶ月ごろ、1歳**ごろの**定期健診**を受けましょう。健診は**市や区**の**保健センター**（**無料**なことが多い）や**かかりつけの医療機関**で受けることができます。



## ⑦新生児訪問

せいご にちい以内、ほ してちょう  
**生後28日以内**に、**母子手帳**にはさんである**新生児訪問**  
依頼書（**出生通知書**：ハガキのことが多い）を、**退院後**  
に**生活する地域の保健所**に出すことによって、**保健師**や  
**助産師**の**家庭訪問**を受けることができます。**家庭訪問**で  
は**ママと赤ちゃん**の**健康状態**の**チェック**を受けて、  
**育児**について**相談**することもできます。



## ⑥健康检查

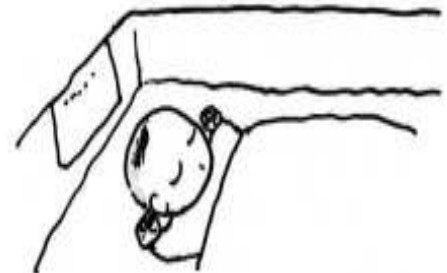
＜关于定期健康检查＞

请到出产的医疗单位接受满月时的健康诊断，之后还有3个月，6个月，9个月，1岁左右的定期健康检查。为了多了解宝宝的发育・成长状况以及异常疾病的早期发现，请一定接受定期健康检查。健康检查一般是在市或者区里的保健中心（大多是免费的），以及经常就诊的医疗机关进行。



## ⑦新生児訪問

在**婴儿出生后28天之内**，将挟在**母子健康手册**中的“**新生児訪問委托书**”（**出生通知書**：大多是明信片儿）**出院后**寄给居住地的**保健所**，都可以接受**保健师**或是**助产士**的**家庭访问**。在**家庭访问**中，**保健师**或是**助产士**会对**妈妈和婴儿**的**健康状况**作一些**检查**，另外**妈妈**还可以**咨询育儿问题**、**接受育儿指导**。







## よぼうせっしゅ 予防接種について

## 预防接种

にほん よぼうせっしゅ ていきせっしゅ にんいせっしゅ  
日本の予防接種には定期接種と任意接種のものが

日本の预防接种有定期接种和任意接种两种，孩

あり、ほとんどが小学校 しょうがっこう はい まえ う  
に入る前に受けます。

子们几乎都是在上小学之前接受预防接种的。

せっしゅ かんかく こ たいちよう はいりよ けいかくてき  
接種の間隔と子どもの体調に配慮しながら計画的に

请计算好预防接种的时间间隔并根据孩子的身

う  
受けられるようにしましょう。

体状况，有计划地接受预防接种。

つぎ ひよう にほん ていきよぼうせっしゅ  
次のページ(31ページ)の表は、日本の定期予防接種

下一页(31页)的表格，是日本定期预防接种的

のスケジュールの一例です。さんこう にしててください。

一份时间间隔计划表的例子，请以此为参考。

ただし、す ちいき じょうほう かなら かくにん  
ただし、住んでいる地域で情報をとって、必ず確認

但是，首先请查询一下自己居住地区的情报，务

してください。

必提前确认、安排好日程。

ていきよぼうせっしゅ にほん ほうりつ いったい ねんれい  
定期予防接種とは、日本の法律で、ある一定の年齢に

所谓定期预防接种是指依照日本的法律，到了一

なったら受けること望ましいとされているもので、

定的年龄，最好要接受的预防接种，如果是在规定的

き 決められた期間であれば費用は無料です。

期间之内，预防接种都是免费的。

にんいせっしゅ は きぼうしゃ う ひよう  
任意接種とは希望者のみが受けられるもので、費用は

任意接种是指仅仅希望接种的人才接受的预防

じ こ ふたん にほんのうえん すいと う りゅうこうせい  
自己負担です。日本脳炎、水痘、おたふくかぜ(流行性

接种。费用是自己负担。日本脑炎，水痘，流行性腮

じかせんえん にんいせっしゅ  
耳下腺炎)は任意接種です。

腺炎(流行性耳下腺炎)都属于任意接种。

にほん ていきよぼうせつしゅ れい  
日本の定期予防接種のスケジュールの一例

しゅるい 種類	のぞ じき 望ましい時期	かいすう 回数	かんかく 間隔
ポリオ えきたい の (液体を飲みます)	せいご かげつ さい かげつ 生後3ヶ月～1歳6ヶ月ごろ	かい 2回	4～6 週
DPT D:ジフテリア P:百日咳 T:破傷風	き せいご かげつ さい かげつ 1期:生後3ヶ月～2歳6ヶ月ごろ  き 2期(DTのみ):11歳	かい 4回  かい 1回	3～8 週 あけて3回  かいめ なんご 4回目は1年後
ましん ふうしん 麻疹・風疹 (MR)	き さい さい 1期:1歳～2歳  き さい さいみまん しょうがっこうしゅうがくまえ 1ねんかん 2期:5歳～7歳未満で小学校就学前の1年間	かい 2回	
BCG	せいご かげつ かげつ 生後3ヶ月～6ヶ月	かい 1回	

日本定期予防接種の時間安排一例

種類	最理想的の接種時期	次数	間隔
小儿麻痺 (口服疫苗)	出生后3个月～1岁6个月左右	2次	4～6周
DPT (三種混合疫苗) D:白喉 P:百日咳 T:破伤风	第一期:出生后3个月～两岁6个月左右  第二期(仅打白喉和破伤风):11岁	4次  1次	每隔3～8周共3次  第4次在一年后
麻疹・风疹 (MR)	第一期:1岁～两岁  第二期:5岁～7岁之前,即上小学的前一年	2次	
BCG	出生后3个月～6个月	1次	



## よく使う出産に関することば

にんしんき おも がいらい  
＜妊娠期＞（主に外来で）

ほしてちよう  
母子手帳

にんぶけんしん  
妊婦健診

ないしん → した けんさ せつめい つうじよう  
内診 → 「下から検査します」などと説明される。通常

したぎ しんさつだい  
下着（パンツ）を脱いで、診察台にあがる。

ばあい いっしょ め うわぎ き  
ズボンの場合は一緒に脱ぐ。上着は着たままで  
よい。

しんさつだい  
診察台

じこそくてい  
自己測定

にようけんさ  
・尿検査

けつあつそくてい  
・血圧測定

たいじゅうそくてい  
・体重測定

じぶん おこな ばあい おお  
自分で行う場合が多い

けつえきけんさ  
血液検査

かんせんしょうけんさ  
感染症検査

けつえきけんさ  
血液検査

ちょうおんばけんさ  
超音波検査 → 「エコー検査」ともいわれる

たいじしんおんけんさ やじるし けんさ  
胎児心音検査 → 「ドップラー検査」ともいわれる

しきゅうけいぶさいぼうしん けんさ  
\*1 子宮頸部細胞診 → 「スメア検査」ともいわれる

ちつぶんびつえきけんさ けんさ  
\*2 膺分泌液検査 → 「おりもの検査」ともいわれる

しんさつだい おこな けんさ  
\*1、\*2は診察台で行われる検査

NST（ノンストレステスト）→おなかのはりと胎児の状态

けんさ やく ぶん  
をみる検査。約30-60分かかる。

## 分娩前后的常用语

＜怀孕期间＞（主要是门诊检查）

母子手冊

孕妇健康检查

妇科检查 → 会被告知[检查下部]等等。通常要脱下内  
裤，躺到诊察台上。穿长裤时要一起脱下，  
上衣可以穿着。

诊察台

自我检测

・检尿

・测血压

・测体重

自己测定的場合比较多

验血

感染症検査

血液検査

超声波検査→也被叫做[超音波検査]

胎児心音検査→也被叫做「多普勒検査」

\*1 子宫颈细胞検査→也被叫做「涂片検査」

\*2 阴道分泌物検査→也被叫做「白带検査」

\*1, \*2 的検査在診察台进行

NST（不给胎兒增加负担的検査法）→诊断腹部的  
收缩发胀程度与胎兒的健康状  
况的検査。大约需要30-60分钟。

じかい よやく  
次回の予約

ぶんべんよやく → その施設で入院・分娩するための予約。

にんしんしよき ひつよう ばあい おお はや  
妊娠初期に必要な場合が多いので、早めに

ぶんべんばしよ き いし じよさんし そうたん  
分娩場所を決めて医師や助産師に相談しま  
しょう。

ぶんべん  
<分娩>

べん かん  
便がしたい感じ

け いんぶ け  
毛をそる（陰部の毛をそること）

かんちよう  
浣腸

てんてき  
点滴

しんこきゅう ふか こきゅう  
深呼吸（深い呼吸のこと）

いき  
息をはく、すう

ますい  
麻酔

え いん  
会陰（おしも、赤ちゃんが出るところともいう）

せつかい  
切開（きること）

ちから  
力をぬく

あごをひく

ぶんべんだい  
おしりを分娩台につける

した ちから  
下のほうに力をいれる

いきむ

め  
目をあける

すこ  
もう少しです

あか だ なか  
赤ちゃんを出すためにお腹をおします

たいばん  
胎盤

き ばしよ  
切った場所をぬう

しゅっけつ  
出血

あんせい  
安静

予約下次検査

分娩予約→ 为要在某家医疗单位住院・分娩所做的预约。

大多需要在怀孕初期进行预约。应尽早与医生

和助产士商谈此事，尽早决定好在哪儿分娩。

<分娩>

想大便

剃毛（即剃掉阴毛）

灌肠

打点滴

深呼吸

吸气・吐气

麻醉

会阴部（大小便，以及婴儿出生的地方）

切开（剪开）

放松

收下巴

把臀部移动到分娩台上

往下用劲儿

憋气使劲儿

睁开眼睛

快出来了

为了让婴儿出来推压腹部

胎盘

缝切（伤口）口

出血

安静・静养

きが  
着替える

へや  
部屋にかえる

さんご  
<産後>

くすり  
薬をのむ

こうせいぶっしつ  
抗生物質

い かん びん によろ かん  
トイレに行きたい感じ(便か尿をしたい感じ)

トイレをすませる(トイレに行くこと)

によろ かいすう  
尿の回数

べん かいすう  
便の回数

べんび  
便秘

しょくじ た りょう  
食事を食べた量

ナブキン(パット)を見せてください

ナブキン(パット)を交換します

おろ さんご せいり しゅっけつ りょう  
悪露(産後の生理のような出血のこと)の量

きず くだ  
傷のチェックをさせて下さい

ぼっし  
抜糸

さいけつ  
採血をします

へや いどう  
部屋を移動します

おっぱい(むね、にゅうぼう のこと)がはる

おっぱい(むね、にゅうぼう のこと)が熱くなる

ちくび いた  
乳首が痛い

おなか(しきゅう、かた)が硬い

じゅんちょう  
順調です

かいふく  
回復しています

じょうたい  
よい状態です

しゅうだんしどう  
集団指導

换衣服

回病房

<产后>

喝药・吃药

抗生素

觉得想去厕所(觉得有便意或尿意)  
上完厕所(去过厕所)

小便的次数

大便的次数

便秘

吃了多少

请给看一下卫生巾(月经带)

给你换卫生巾(月经带)

排出的恶露(产后排出的污血)量

请让察看一下伤口

拆线

采血

移动到别的房间

奶(胸部,乳房)发胀

奶(胸部,乳房)发热

奶头疼痛

腹部(子宫)发硬

顺利

在逐渐恢复

状态很好

集体指导

めんかいじかん  
面会時間

シャワーを<sup>あ</sup>浴びる

たいいん じかん  
退院の時間

かぞく むか  
家族のお迎え

かけつけんしん  
1ヶ月健診

いじょう しょうじょう つか ひょうげん  
異常 があるときの 症 状 によく使われる表現

- ・(胃)がムカムカする → はきたいような<sup>じょうたい</sup>状態のこと
- ・ふらふらする → めまいがするよう<sup>じょうたい</sup>な状態のこと
- ・目がちかちかする → 目の<sup>め</sup>前で<sup>め まえ</sup>光<sup>ひかり</sup>が<sup>てんめつ</sup>点滅したり、  
まぶしく<sup>かん</sup>感じる<sup>こと</sup>こと
- ・ゾクゾクする → さむけ<sup>さむけ</sup>寒気が<sup>すること</sup>すること
- ・熱<sup>ねつ</sup>っぽい → 体温<sup>たいおん</sup>があがっている<sup>かん</sup>ような感じが<sup>すること</sup>すること
- ・だるい → からだ<sup>からだ</sup>に<sup>ちから</sup>力が<sup>うご</sup>は<sup>むずか</sup>いら<sup>ず</sup>ず、<sup>うご</sup>動<sup>むずか</sup>く<sup>むずか</sup>のが<sup>むずか</sup>難<sup>むずか</sup>しい<sup>むずか</sup>ほど
- ・はれぼ<sup>ひろう</sup>つたい → むく<sup>ようす</sup>んでいる<sup>ようす</sup>ような<sup>かんかく</sup>感<sup>かんかく</sup>覚<sup>かんかく</sup>がある<sup>かんかく</sup>とき

あか つか ひょうげん  
赤ちゃんのためによく使われる表現

ほにゅう  
母乳(おっぱい、おちち)またはミルクをのまない

ほにゅう  
母乳(おっぱい、おちち)またはミルクをはく

べん いろ ちが  
便の色がいつもと違う

げっぷがでない

すぐ<sup>な</sup>泣く

泣<sup>な</sup>きやま<sup>な</sup>ない

だ  
抱<sup>だ</sup>っこ

もくよく  
沐浴

会面時間

洗淋浴

出院时间

家人来接出院

满月时的健康检查

出现异常症状时的常用语

- ・(胃) 有点恶心→ 即有想吐的感觉
- ・摇摇晃晃→ 感到头晕眼花
- ・两眼冒金星→ 眼前忽亮忽暗,  
觉得很晃眼
- ・打冷战→ 觉得发冷
- ・有点发烧→ 觉得体温在升高
- ・倦怠感→ 浑身使不上劲, 连动一下都觉得困难,  
有一种非常疲惫的感觉。
- ・肿胀→ 感觉身体好像有点浮肿

照料婴儿时的常用语

不喝母乳(母乳, 奶水)或是奶粉

吐奶(母乳, 奶水, 或是牛奶)

大便的颜色和平时不一样  
不打嗝儿

总是哭闹

哭个不停

抱孩子

淋浴

おな いみ い かた  
**同じ意味でも言い方がたくさんあることばの**

いちれい  
**一例**

ほにゅう  
**母乳 = (おっぱい、おちち、など)**

にゅうぼう  
**乳房 = (おっぱい、胸、など)**

たいじ あか こ  
**胎児 = (赤ちゃん、おなかの子、ベビー、こども、など)**

あか  
**赤ちゃん = (ベビー、こども、お子さん、新生児、など)**

じ だっこう しり くあい  
**痔 = (脱肛、お尻の具合、など)**

ぬ ばしよ しめ きず えいん いんぶ  
**縫った場所を示すとき = (傷、おしも、会陰、陰部、など)**

おな いみ たいちょう ひょうげん  
・ **ほぼ同じ意味で、体調を表現することば**

くあい きぶん ちょうし じょうたい  
→ **具合、気分、調子、状態** など

れい くあい  
**例) 具合はどうですか？**

きぶん  
**気分はいかがですか？**

ちょうし  
**調子はどうですか？**

じょうたい  
**状態はいかがですか？**

おな いみ たいちょう き  
**(ほぼ同じ意味で体調を聞いている。)**

おな いみ もんだい ひょうげん い かた  
・ **ほぼ同じ意味で、問題のないことを表現する言い方**

だいじょうぶ もんだい じゅんちょう  
→ **大丈夫です、問題ないです、順調です** など

れい あか もんだい  
**例) 赤ちゃんは問題ないです。**

あか だいじょうぶ  
**赤ちゃんは大丈夫です。**

あか じゅんちょう  
**赤ちゃんは順調です。**

おな いみ もんだい げんき  
**(ほぼ同じ意味で赤ちゃんは問題なく元気である  
と知っている。)**

即使是同一个意思，也有很多不同说法的用语

**举例**

母乳 = (母乳，奶等等)

乳房 = (奶，胸部等等)

胎児 = (小宝宝，肚子里的孩子，婴儿，孩子等等)

小宝宝 = (婴儿，孩子，小宝贝儿，新生儿等等)

痔疮 = (脱肛，痔等等)

表示缝口处时 = (伤口，下边，会阴，阴部等等)

・ 表现身体状况并且意思几乎相同的常用语

→ 状况，身体，情形，状态 等等

例如) 身体状况如何？

你觉得怎么样？

身体情形如何？

健康状态怎么样？

(意思几乎相同，都是在询问身体状况)

・ 几乎意思相同，都是用来表示没有问题的说法

→ 不要紧，没问题，很顺利 等等

例如) 婴儿没问题。

小宝宝不要紧。

婴儿发育顺利。

(意思几乎相同，都是在说小宝宝很健康、没问题)

さくせい たぶん かいりょう けんきゅうかい ラスク  
作成：多文化医療サービス研究会 (RASC:ラスク)

せきにんしゃ ふじわら  
責任者：藤原 ゆかり

へんしゅういん おがわ かたぎりま すみ すだひろみ  
編集委員：小川さゆり、片桐麻州美、須田裕美、

とえだなるみ ひらききょうこ ささきあや  
土江田奈留美、平木京子、佐々木恵、

いがらしとしお  
五十嵐敏雄

へんしゅうきょうりよくしゃ うちやまふみか かわもとみさと  
編集協力者：内山文香、川元美里

ほんやくしゃ えいご  
翻訳者：Mike Dowman (英語)

いさか こ  
伊坂エリザベス (タガログ語)

とくていひえいりかつどうほうじん あいち  
特定非営利活動法人 NPO愛知ネット

ポルトガル語)

ちよん いんすく かんこくご  
鄭 任淑 (韓国語)

りげんしやう ちゅうごくご  
李原翔 (中国語)

イラスト いのうみどり  
稲生美登里

きょうりよく かい  
協力：にほんごの会 くれよん

<http://home.h08.itscom.net/crayons/>

とくていひえいりかつどうほうじん あいち  
特定非営利活動法人 NPO愛知ネット

<http://www.npo-aichi.or.jp/npo/>

策劃・編輯：多文化医疗服务研究会 (RASC:ラスク)

責任編輯：藤原 ゆかり

編輯委員会委員：小川さゆり 片桐麻州美 須田裕美

土江田奈留美 平木京子 佐々木恵

五十嵐敏雄

協助編輯：内山文香 川元美里

翻譯：Mike Dowman (英語)

伊坂伊丽莎白 (他加祿語)

特定非営利活動法人 NPO 愛知ネット (葡萄牙語)

鄭 任淑 (韓国語)

李原翔 (中文)

插图：稻生美登里

協助団体：日本語之会 小蜡笔  
<http://home.h08.itscom.net/crayons/>

特定非営利活動法人 NPO 愛知ネット  
<http://www.npo-aichi.or.jp/npo/>

<お問い合わせ先>

たぶんか いりょう けんきゅうかい ラスク  
多文化医療サービス研究会 (RASC)

E-mail: [info@rasc.jp](mailto:info@rasc.jp)

ほんしりょう さき  
<本資料のダウンロード先>

ホームページ: [www.rasc.jp](http://www.rasc.jp)

<咨询窗口>

多文化医疗服务研究会 (RASC)

E-mail: [info@rasc.jp](mailto:info@rasc.jp)

<本資料的下载网址>

网址: [www.rasc.jp](http://www.rasc.jp)

しりょう へいせい ねんど こうえき しんたく ゆうし かい  
この資料は、「平成18年度公益信託オラクル有志の会

ランティア基金」の助成を受けて作成されました。

这本手册是受助于[平成18年度公益信託オラクル

(神諭) 志願者之会的捐款基金]制作完成的。